

ACTUALITÉS

Garder la forme dans un gymnase en plein air



L'été en ville, c'est l'occasion de sortir de la routine ou des sentiers battus. Cette année encore, nos journalistes ont déniché pour vous des coins surprenants, des activités méconnues, des personnages, et fait plusieurs découvertes qui donnent leur texture à nos villes.

ÉMILIE FOLIE-BOIVIN

Ce que ça peut être stressant de s'entraîner dans un centre de conditionnement! Faut suer à proximité des autres. Essayer de ne pas trop penser à ce qu'on a l'air avec notre ventre qui gigote alors qu'on tente de pianoter son erré d'aller sur le clavier tapis roulant. «On ne devrait surtout pas être esclave des machines», reconnaît Éric Tomeo, fondateur du nouveau circuit Trekfit, un équipement d'entraînement en plein air, dont le premier de son espèce loge au parc Jean-Drapeau, entre un parc pour enfants et le complexe aquatique.

«Même qu'après avoir essayé le circuit, tu réalises que tu peux reproduire les mêmes exercices à la maison avec une chaise de cuisine ou l'escalier dehors», suggère l'entrepreneur, qui a voulu redonner à l'exercice physique ses lettres de noblesse, et surtout sa simplicité. Que ce soit la grand-maman qui a envie de se délier les mollets pendant que son petit-fils s'amuse à attraper des papillons autant que le nageur de compétition qui veut s'entraîner avant de plonger, tous les types de sportifs sont les bienvenus



Le kinésologue Alexandre Paré a conçu les séances d'exercices de chacune des cinq stations du circuit Trekfit, situé au parc Jean-Drapeau. Faites d'acier inoxydable et d'un béton fibré ultrarésistant, les installations se fondent dans l'environnement du parc.

dans ce «parc pour adultes». Pour s'assurer que ses stations offrent un exercice des plus complets, M. Tomeo s'est lié à Alexandre Paré, kinésologue au corps musclé jus-

«Après avoir essayé le circuit, tu réalises que tu peux reproduire les mêmes exercices à la maison avec une chaise de cuisine ou l'escalier dehors»

qu'aux oreilles. Ce dernier a conçu les séances d'exercices de chacune des cinq stations du circuit Trekfit, des parcours qu'on peut prendre dans leur

version facile — ou «sportif en formation» — lorsqu'on a un physique moins découpé que l'expert Paré. Si l'idée fait penser aux installations colorées sur lesquelles les aînés asiatiques se dégoûdissent, lorsqu'on lui fait part de la comparaison, le spécialiste

«C'est pas parce qu'ils ont de l'équipement extérieur que c'est valable d'un point de vue physiologique», défend le consultant sur l'aspect santé. La première crainte des personnes âgées,

c'est de tomber. «Alors pour éviter ça, faut entraîner les membres inférieurs.» Comme l'explique le spécialiste, tourner sur un jeu ludique bleu et rouge, c'est bien amusant, «mais pas très efficace pour travailler les stabilisateurs».

Les stations aux lignes courbes, imaginées par l'équipe de la boîte montréalaise Signature Design Communication, sont quant à elles plus que discrètes. Fabriquées en acier inoxydable et en Ductal®, un béton fibré ultrarésistant, elles se fondent dans l'environnement du parc. D'emblée, exception faite de l'échelle suspendue, on se ne sait pas trop comment s'y

exercer quand on regarde le circuit. C'est pourquoi les graphiques sur panneaux viennent illustrer les mouvements qu'on doit faire, tantôt pour s'échauffer, s'entraîner puis finalement s'étirer. Au total, le parcours, qu'il est possible d'imprimer de la maison via le site de Trekfit, prend de vingt à trente minutes à compléter.

Ce sont les rustiques circuits de bois, si populaires il y a une vingtaine d'années sur les pistes d'hébertisme, qui sont à l'origine de l'idée de l'entreprise. Pour son président, l'idée était d'offrir un circuit qui s'adapte à tous, même à ceux qui n'ont pas beaucoup de

connaissances en entraînement physique. Fidèle à sa vocation sportive, le parc Jean-Drapeau a pris le leadership en y érigeant ce parc, et l'homme d'affaires, qui ne cache pas son rêve d'implanter son Trekfit sur le mont Royal, est persuadé que l'idée va faire des petits au cours des prochaines années. «Ça va être intéressant de voir comment les villes vont se référer à des spécialistes, prendre des bonnes décisions pour ne pas que l'on se retrouve avec plein de parcs remplis de gadgets qui ne sont pas utiles pour la santé physique.»

Le Devoir

Assemblée de l'International Federation of Medical Students' Associations à Montréal

L'urbanisation inquiète les futurs médecins du monde

Les étudiants en médecine craignent particulièrement la situation des pays en développement

GENEVIÈVE TREMBLAY

Logements insalubres, promiscuité des bidonvilles, pollution de l'air... Depuis que la moitié de la planète vit en ville,

les problèmes de santé en milieu urbain sont devenus la préoccupation de l'heure pour les futurs médecins du monde entier. C'est pour discuter de cette réalité que près de 800 d'entre eux sont réunis jusqu'à vendre-

di à Montréal, dans le cadre de l'assemblée bisannuelle de l'International Federation of Medical Students' Associations (IFMSA).

Selon le Fonds des Nations unies pour la population (UNFPA), plus de 50 % de la population mondiale habite désormais en zone urbaine — une «tendance» qui a fait sonner une cloche chez les médecins en devenir, soucieux de la qualité de vie de ces quelque 3,3 milliards d'êtres humains. Confinés dans des villes déjà surpeuplées, où la proximité favorise la transmission de maladies et l'adoption d'un mode de vie plus sédentaire, les citoyens voient leurs problèmes de santé s'aggraver tandis que l'accès à des soins de base, lui, se complique.

«C'est le paradoxe des villes: elles sont un endroit où on retrouve le plus de services concentrés — par exemple, à Montréal, nous avons deux centres universitaires avec plusieurs spécialistes. Mais il y a une barrière, une marginalisation de certains groupes» comme les immigrants, déplore Alexandre Sigouin-Duquette, président du comité organisateur et étudiant en médecine à l'Université de Montréal. La situation est pire dans les pays en développement, où une désorganisation

du système urbain favorise l'isolement de ces communautés fragiles. «Il n'y a pas d'infrastructures mises en place pour améliorer l'accès à l'eau potable ou à un service de transport adéquat pour accéder aux services médicaux», constate l'étudiant.

La tenue de cette 51^e assemblée de la fédération, où convergent des étudiants en médecine provenant aussi bien d'Azerbaïdjan que de Roumanie, permet donc de comparer les réalités présentes sur les cinq continents afin d'en tirer des conclusions. Par le biais de conférences et d'ateliers — sur la santé sexuelle, les droits de la personne, la santé publique —, les futurs médecins se font eux-mêmes enseignants et partagent certains de leurs projets, même modestes, avec leurs pairs. «C'est un beau complément qui leur permet de travailler sur les aspects sociaux de la santé et de s'impliquer activement dans la communauté», explique Louis-Xavier D'Aoust, représentant d'IFMSA-Québec. Le rôle d'un médecin ne s'arrête pas à la relation des soins avec le patient, il se doit d'être impliqué dans la

société et d'agir sur les aspects politiques de la santé.»

Des idées fraîches

Pour James Ricciardone, étudiant finissant en médecine à la University of Queensland, à Brisbane, en Australie, le partage des projets est une façon de s'inspirer et de croire que la situation mondiale peut être changée petit à petit. L'étudiant donne l'exemple du Teddy Bear Hospital, un établissement de Brisbane où des étudiants en médecine bénévoles apprennent à de jeunes enfants les éléments de base d'une bonne santé. «On peut montrer à un enfant sur le point d'être opéré ce qu'il va subir en l'appliquant sur un

Le médecin «se doit d'être impliqué dans la société et d'agir sur les aspects politiques de la santé»

oursin. Ça permet d'éliminer certaines peurs», explique l'étudiant, qui avoue être «stimulé» par les discussions avec ses collègues internationaux, qui représentent 80 pays.

Au terme de leur rencontre, vendredi prochain, les étudiants auront établi les priorités qu'ils mettront en œuvre une fois de retour dans leur pays d'origine. «Le but de la fédération, c'est de faire des étudiants qui sont sensibilisés aux divers facteurs de la santé pour leur permettre d'agir en conséquence et de prendre ça en compte dans leur pratique future», explique Alexandre Sigouin-Duquette. Une opinion que partage le président de la World Medical Association (WMA), Dana Hanson, venu rencontrer les jeunes en tant que conférencier. La profession a beaucoup à apprendre de ces médecins en devenir, croit-il, car grâce à leurs «idées fraîches» et à leurs «nouvelles perspectives de notre monde en évolution», «ils peuvent nous aider à aller de l'avant».

L'avocat d'Omar Khadr demande à la Cour suprême de mettre fin au procès

San Juan, Porto Rico — Un avocat militaire de la défense a dit avoir déposé à la Cour suprême des États-Unis, hier, de mettre fin au procès pour crimes de guerre du plus jeune détenu de Guantánamo, le Canadien Omar Khadr.

Le procès, qui doit commencer le 10 août, serait le premier à avoir lieu à la base navale américaine sous l'administration du président Barack Obama.

Son avocat, le lieutenant-colonel Jon Jackson, fait valoir que le système de justice extraterritorial mis en place pour juger les suspects de terrorisme est inconstitutionnel. Selon lui, le système est inéquitable notamment parce qu'il est réservé aux suspects qui ne sont pas citoyens américains.

Les commissions militaires n'assurent qu'une justice de deuxième classe au jeune Omar Khadr, a dit M. Jackson. Selon lui, ce genre de discrimination n'est pas une chose que les États-Unis peuvent tolérer en tant que pays.

Le lieutenant-colonel Jackson a affirmé qu'il avait déposé la requête d'urgence hier auprès du plus haut tribunal du pays parce que les tribunaux d'appel à Washington n'ont pas donné suite à la requête qu'il a déposée il y a quatre mois.

Omar Khadr, fils d'un responsable des finances d'al-Qaïda aujourd'hui décédé, est accusé d'avoir lancé une grenade qui a tué un soldat américain en Afghanistan et fait face à une peine d'emprisonnement à perpétuité s'il est reconnu coupable. Né à Toronto, Omar Khadr avait 15 ans lorsqu'il a été arrêté en 2002.

Le Devoir

La Presse canadienne

ROLEX

OYSTER PERPETUAL EXPLORER II
EN ACIER

Bijouterie Gambard
Vente et service technique
630-A RUE CATHCART, CENTRE-VILLE MONTRÉAL (514) 866-3876

Congédié?
Voyez
François Gendron
avocat
LL.L., M.A., Ph.D.
Vieux Montréal 514.845.5545